

**РАЗЛИЧНЫЕ ВЗГЛЯДЫ И ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
**DIFFERENT VIEWS AND APPROACHES TO THE PROBLEM OF COMPUTER ADDICTION IN ADOLESCENCE**

**М. В. Титяк**, студент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
(Челябинск, пр. Ленина, 69)

*Рецензент:* А. В. Ручкин, кандидат социологических наук

**Аннотация**

Термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо или кому-либо, в контексте нашей статьи – это патологическое пристрастие человека к проведению длительного времени за компьютером. Также к компьютерной зависимости можно отнести интернет-зависимость и игроманию, которые так или иначе связаны с компьютером. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить.

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, подростки, психологические и физические симптомы привыкания.

**Summary**

The term "addiction" defines the pathological predilection of the subject in relation to something or someone, in the context of our article - this is the pathological predilection of a person for spending a long time at the computer. Also, computer addiction can include Internet addiction and gambling, which are somehow connected with a computer. With the appearance of signs of computer addiction, various studies began to be carried out, the results of which were supposed to answer several questions about how computer addiction occurs, what it is expressed in and how to treat it.

**Keywords:** computer addiction, adolescents, psychological and physical symptoms of addiction.

О компьютерной зависимости в последнее время стали много говорить. И все, же над этой темой работает небольшое количество специалистов (особенно в Казахстане). Это и понятно ведь данное явление достаточно молодое, многие и не задумываются о последствиях этой проблемы. Однако она уже успела всколыхнуть общественное мнение, и ею заинтересованы люди разных специальностей. От того данные и результаты их работ не однозначны. К примеру, многие специалисты в области психиатрии вообще выражают сомнение в существовании компьютерной-зависимости или отрицают вред от этого явления.

Как известно термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо или кому-либо. Это состояние неспособности к автономному функционированию в отсутствие внешнего объекта. В контексте нашей темы – это патологическое пристрастие человека к проведению длительного времени за компьютером. Так же к компьютерной зависимости можно отнести интернет-зависимость и игроманию, которые так или иначе связаны с компьютером.

На сегодняшний день определение «компьютерная зависимость» не признано на международном уровне и не внесено Американской Психиатрической Ассоциацией (АПА) (American

Psychiatric Association, APA) в DSM-IV (DSM-IV-TR, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision, 2000) и в европейскую МКБ-10. Но есть намерения о внесении в DSM-V. Сегодня можно пользоваться моделью диагноза из DSM-IV – «патологическое влечение к азартным играм». Если следовать этой модели, то привыкание к Интернету можно определить как расстройство волевого контроля, не вызванное химическими веществами [10].

Изначально понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 году. Многие специалисты психологии относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни [11].

Как утверждает заведующий отделением Центра охраны психического здоровья детей и подростков России А. Г. Мазур компьютерные игры, в большинстве случаев именно от них и происходит компьютерная зависимость, становятся мощнейшим дезадаптирующим фактором. Ребенок уже не может без них жить, формируется так называемое влечение, с которым сам он уже не способен справиться. Необходимо участие психологов, социальных работников, педагогов, а подчас и врачей, которые помогли бы ребенку выйти из этого состояния. Можно ли назвать это болезнью, пока не ясно, вопрос требует специального изучения. Но факт это то, что состояние компьютерной зависимости ребенка дезадаптирует. Подросток полностью отдалается от социума, поскольку у него не остается других интересов, кроме игры. Она становится доминантой, как наркотик у наркомана [12].

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру [13]. Следует отметить и тот факт, что не у всех людей имеется предрасположенность к компьютерной зависимости. Огромное воздействие компьютерные игры оказывают в первую очередь на подростков. Здесь сказывается личностная незрелость, так же есть и биологические причины задержки роста личности, и какая-то психическая неполноценность. Ю.С. Шевченко доктор медицинских наук, президент Фонда социальной и психической помощи семье и детям в одной из своих бесед с журналистами по данной проблеме говорит следующее: «Можно установить корреляцию видов зависимости с личностными особенностями. Скажем, психически неустойчивых подростков больше привлекает возможность сиюминутного получения удовольствия, информации и т.п. Подростков эпилептоидного плана разработчики компьютерных игр «поддавливают» на азарте, на увлечении материальной стороной жизни и, конечно, на агрессивности. Подросткам шизоидного типа, которые плохо приспособляются к реальности, предоставляется возможность фиктивного овладения иллюзорным миром. А приманка для истероидов – это общение в сети, когда они могут примерять на себя разные роли, представлять в разных обликах и таким образом пытаться изжить свои комплексы» [12].

С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг [11]. Рассмотрим эти признаки:

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок расходует много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Если говорить о характерных особенностях *зависимостей различного типа*, то ими являются: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Российский психолог Л.В. Ускова предложила следующие симптомы компьютерной зависимости могут быть психические и физические [10].

Психические признаки: «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, намеренная ложь относительно времени, проведенного за компьютером, невыполнение обещаний, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения, раздраженное поведение при отвлекании от компьютера, избыточная агрессивность, социальная дезадаптация, деградация социальных связей, антисоциальное поведение и т.д.

Физические признаки: нарушения со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом, поэтому они страдают общим истощением организма - хронической усталостью. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Так же группа психологов из «Службы компьютерного привыкания» при клинике McLean Гарвардского университета предложила свои симптомы компьютерной зависимости. Она отмечает следующие психологические и физические симптомы привыкания [14]:

- неспособность выйти из игры;
- пренебрежение к семье и друзьям;

- ложь о роде своих занятий на работе и в семье;
- проблемы с учебой или работой;
- кистевой туннельный синдром;
- бесчувственность;
- пренебрежение правилами личной гигиены;
- расстройство сна или изменение поведения во сне.

Следует также отметить о существующей классификации стадий развития психологической зависимости от компьютерных игр, их четыре каждая из которых имеет свою специфику. Ее автор американский психолог М. Гриффитс отмечает тот факт, что все теоретические выкладки основаны на изучении влияния ролевых компьютерных игр, однако возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности не исключена [15].

*1. Стадия легкой увлеченности.* После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то - посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого человек начинает играть уже не случайным образом, оказавшись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

*2. Стадия увлеченности.* Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре - это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению обстоятельств, которые привели к данному состоянию.

*3. Стадия зависимости.* По данным Шпанхеля, всего 9-13% игроков являются «заядлыми», т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в ценностно-смысловой сфере личности. А.Г. Шмелев говорит о том, что происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной.

Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень

любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики - она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра - это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии.

*4. Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Об отношении игромана с компьютером на этой стадии можно сказать следующее, человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Компьютерные игры имеют не большую историю, однако, случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Однако есть основания предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда, но мы не можем подтвердить это экспериментально. Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, вследствие появления новых интересных игр. После того, как игра «постигается» человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень [16]. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки. Вслед за этим возникает вопрос: «В чем же причина компьютерной зависимости?».

По мнению директора Института реабилитации Национального Научного Центра наркологии Росздрава, доктора медицинских наук, профессора Т.Н. Дудко, к пусковым механизмам формирования игровой зависимости относятся [17]:

- воздействие вещества (продукта) или вида активности, которые изменяют психическое состояние. Это алкоголь, наркотики (часто анаша, марихуана), никотин, первый выигрыш (удача, денежный куш), пища, секс, спорт;
- систематическое использование психоактивных веществ или определенных видов аддиктивной (зависимой) деятельности для снятия психического и физического дискомфорта;
- фрустрации (состояние психики, возникающее при крушении надежд; бессильная ярость), стрессы, переутомление с чувством дискомфорта, которые снимаются психоактивными веществами или определенными видами аддиктивной (зависимой) деятельности;

- низкая устойчивость к фрустрациям, повышенная конфликтность, несдержанность и агрессивность, инфантилизм, дефицит внимания, склонность к депрессиям и рискованному поведению, эмоциональная неустойчивость, психопатии, акцентуации характера, страх одиночества и мучительное желание его избежать;
- формирование зависимого стиля жизни взамен привычного (естественного) и индивидуального для каждого человека;
- иррациональное мышление, неадекватная самооценка, ложные представления (постоянная вера в крупную удачу, предвкушение удовольствия от предстоящей игры, фантазии на эти темы и пр.);
- способность вводить себя в состояние транса во время игры и т.д.

Рассматривая данную тему, врач-психиатр Р. М. Гусманов говорит о том, что «прежде всего компьютер дает все те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр – от положительных эмоций до отрицательных, таких как восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не двигаясь с места! Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка – как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно засасывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути, так сказать, «радостного взросления» [18].

Игорь Спрейс, старший научный сотрудник лаборатории нейрофизиологии Иркутского института усовершенствования врачей, заметил тот факт, что «причина компьютерной зависимости – в том, что игрок получает только положительные эмоции, адреналин, а вместе с ними – мощный выброс в мозг гормона удовольствия. На ощущение счастья легко подсесть. Похожий процесс идет в мозгу наркомана. Не ест и не пьет человек потому, что гормон удовольствия сильно снижает потребности в этом. Даже обычный здоровый компьютерщик может просидеть трое суток перед компьютером на одном кофе» [19]. Директор Петропавловского филиала общественного фонда «Освобождение» Н. Ковальская также говорит о схожести компьютерной зависимости с наркоманией. «Механизм возникновения зависимости – один и тот же, не важно подсел ли человек на иглу, или игру, – считает она. В любом случае причина кроется в каких-то глубинных психологических проблемах, с которыми человек, а подросток в первую очередь, не может справиться в одиночку. А игра дает азарт, дает адреналин и, кажется, проблемы отступают» [20].

### **Библиографический список**

1. Мозг тонко чувствует виртуальное насилие // Байкал-инфо. 24 июня 2005 г.
2. *Платов А.* Алиса в стране компьютерных игр // Компьютерная газета. № 15 от 17 апреля 2004 г.
3. *Иванов М.* Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Курсовая работа. Кемерово: библиотека Кемеровского государственного университета.
4. *Степанов В. Г.* Психология трудного школьника. М., 1998.
5. *Шишкова Т. А.* Справочник социального педагога. М.: Вако, 2007.

6. *Серафимова З.* Жанровые компьютерные игры как возможный источник формирования агрессивного поведения у детей и подростков // Журнал Российского открытого конкурса исследовательских работ учащихся «Юность, наука, культура».
7. Комплекс жертвы искореняется видеоиграми [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.prognosis.ru](http://www.prognosis.ru) от 24.6.2005.
8. *Жмуров Д. В.* Компьютерные игры и подростковая агрессия [Электронный ресурс]. Режим доступа: [//http://просто.info/cg/cg\\_index.html](http://просто.info/cg/cg_index.html).
9. *Бютнер К.* Психология человеческой агрессии. М., 2004.
10. *Ускова Л.* Феномен зависимости: материалы III всеукраинской научно-практической конференции, 17-18 мая 2008 г., г. Днепропетровск.
11. *Краснова С. В., Казарян Н. Р. и др.* Как справиться с компьютерной зависимостью [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fictionbook.ru>.
12. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.azbyka.ru>.
13. *Аболин Л. М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987.
14. *Кочергина М. В.* Развитие интернет зависимости у подростков // Научный журнал ТО-ГОУ СПО «Педагогический колледж».
15. *Иванов М.* Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Курсовая работа. Кемерово: библиотека Кемеровского государственного университета, 1999.
16. Игромания. В проигрыше все // Весть. № 159 (4652).
17. *Медведева И. Я., Шишова Т. Л.* Ребенок и компьютер [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://azbyka.ru>.
18. Новый вид наркомании [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.kunpendelek.ru](http://www.kunpendelek.ru).
19. *Нажипова Д., Липченко О.* Реально ли вылечить подростка от компьютерной зависимости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://megaport-nn.ru>.
20. *Тумакова С.* По ту сторону монитора // Око.2006. № 5.